

# NAJLEPŠÍ LIEK PROTI CHRÍPKKE

**Jednoznačne je ním dobrý  
slepačí alebo hovädzí vývar!**

Polievky majú liečivú moc. Telu dodávajú tekutiny a teplo, a teda dokážu človeka poriadne nabiť energiou. Tú v čase chrípkovej epidémie potrebujeme všetci dvojnásobne viac. Navyše majú v sebe množstvo enzýmov, ktoré pomáhajú tráveniu a vstrebávaniu živín. Vďaka zelenine a mäsku, ktoré v polievke plávajú, chorľavý organizmus nakrmíte potrebnou dávkou vitamínov, antioxidantov. Rovnako efektívne posluží na podporu liečenia chrípky aj cesnačka. Ale pozor! Pretlačený cesnak do nej pridajte tesne pred ukončením varenia.  
**Dobrá chuť a na zdravie!**

**TIP!**

## Rozbaľte to v novom roku s úsmevom

Mať zdravý a pekný chrup je dôležité pre každého z nás. Nielen po funkčnej, ale zároveň aj po estetickej stránke. Téma je aktuálna najmä teraz, v období novoročných predsavzatí a nových začiatkov. Aká je však ideálna náhrada chýbajúceho zuba, o ktorý sme prišli pri úraze, pod vplyvom choroby alebo v dôsledku nehody?

Na stratu zuba si poniektorí zvyknú veľmi rýchlo, časom im neprekáža ani medzera v chrupe. Pre ostatné zuby to však dobré nie je. Milujú totiž blízkosť. „Mimo estetických defektov môže chýbajúci zub spôsobiť aj funkčné problémy,“ vysvetľuje Dr. Libor Michna, MSc., zo stomatologickej kliniky ArtDentistic v Bratislave.

### Nie je náhrada ako náhrada

V súčasnosti sa problém chýbajúceho zuba, či viacerých zubov, rieši rôznymi spôsobmi. Pacient sa môže rozhodnúť aj pre konvenčný mostík alebo snímateľnú protézu. „Kým pri prvej alternatíve dochádza k obrúseniu priľahlých zubov, pri protéze trpí zub, o ktorý sa náhrada opiera, a zároveň aj mäkké i tvrdé tkanivo pod ňou. Z tohto pohľadu je ideálnym riešením dentálny implantát,“ hovorí Libor Michna.

### Natvalo a ľudsky

Dentálny implantát predstavuje funkčnú, estetickú a zároveň dokonalú náhradu chýbajúceho zuba. Doktor Michna pracuje s titánovými implantátmi, ktoré sú kompatibilné s ľudským organizmom. „Do kosti pacienta sa, na miesto koreňa, aplikuje titánová náhrada. Po zahojení sa na implantát nasadí titánová nadstavba a následne keramická korunka, ktorá je ako jediná viditeľná voľným okom. Celkové zhojenie implantátu s kosťou pacienta trvá približne tri mesiace,“ opisuje priebeh zákroku Dr. Libor Michna, MSc., zo stomatologickej kliniky ArtDentistic.



Implantológ **Dr. Libor Michna** sa rozhodol využiť pri svojej práci aj jedinečný plánovací softvér. Vďaka nemu, CT vyšetreniam a svojim skúsenostiam dokáže implantát zaviesť presne do ideálnej polohy a následne vytvoriť dokonalý tvar keramickej korunky. Tak, aby ste to mohli rozbaľiť s úsmevom.

**Naša  
svadba.**

Takúto úžasnú fotografiu našla v starej skrini pani **Elena Vadovická** z Liptovského Mikuláša. Na svadobnej fotografii z dvadsiatych rokov minulého storočia sú jej starí rodičia. Síce už dávno zomreli, ale pani Elene zostala na nich takáto krásna pamiatka.



**Naša  
oslávkyňa**

Dňa 30. 1. 2017 oslávila 70 rokov pani **Irenka Krajčovičová** z Majcichova. Fotku do redakcie poslali jej vnúčatá **Natálka, Dominika a Branko**, ktorí jej želajú všetko najlepšie! Ku gratulácii sa pripája aj redakcia **Chvilky pre teba**.



## NAŠE SLNIEČKO

Tento fešáček je **Lucasko Knap** zo Zemplínskeho Jastrabia, ktorý 7. 1. 2017 oslávil osemnásť mesiacov. Pusu mu posielala celá rodina – mamina **Štefánia**, ocino **Slavo**, obidve babky aj dedkovia a prababka **Marča**.



Fotky do rubrik **SLNIEČKO, SVADBA, OSLÁVENEC** posielajte na adresu: **Chvilka pre teba, Einsteino-va 23, 851 01 Bratislava**, alebo na mejlovú adresu: **chvilka@bauermedia.sk** HESLO: **slniečko, svadba, oslávenc** (podľa toho, akú fotku chcete zverejniť). K fotografii pripíšte aj meno a priezvisko osoby/osôb na fotke, vek a nejaký odkaz. Fotky podľa možnosti posielajte v čo najlepšej kvalite! Do rubriky svadba môžete zasielať aj staré, spomienkové fotky.